

Prestatiedruk

Uit steeds meer onderzoeken blijkt dat jongeren vaak of regelmatig prestatiedruk ervaren. Meisjes voelen dit meer dan jongens. Kinderen groeien op in een tijd waarin ze gezond, intelligent, knap en populair moeten zijn en alles het liefst bovengemiddeld. Het kan zijn dat je kind daardoor het gevoel heeft dat het niet goed genoeg is en niet voldoet aan de verwachtingen van zichzelf of anderen. En misschien heb jij als ouder, bewust of onbewust, soms ook dat gevoel.

“Het ideale kind is het presterende kind, en niet kunnen voldoen aan deze overspannen verwachtingen wordt gezien als falen. De kunst is om de lat op die hoogte te leggen die past bij het kind in plaats van bij de verwachtingen van de prestatie maatschappij.”

- Bert Wienen

Stel je voor, je kind heeft een presentatie gegeven op school – vraag je dan of het goed ging of vraag je of het leuk was? Onbewust geven we onze kinderen met bepaalde vragen het idee dat ze moeten voldoen. Hoe ga je als ouder om met prestatiedruk van buitenaf en hoe kan je voorkomen dat je als ouder zelf onbewust te veel druk legt op de prestaties van je kind?

Leg de lat niet te hoog

Leer je kind dat het niet nodig is om alles te kunnen en overal goed in te zijn. Veel jongeren zijn continue bezig zichzelf met elkaar te vergelijken en te concurreren met elkaar. Wie haalt de beste school- of sportresultaten? Wie heeft de meeste (en tofste) vrienden? Wie deelt de mooiste posts op social media? Vertel je kind dat perfectie niet bestaat, dat fouten maken oké is en dat het niet nodig is om alles uit het leven te halen. Probeer rust te brengen. Niks doen of je af en toe vervelen is ook goed. Uit onderzoek is gebleken dat juist minder doen de oplossing is. Hoe meer tijd kinderen thuis zijn (samen met hun ouders) en hoe minder sportclubjes, muzieklessen of andere verplichtingen zij hebben, hoe beter het met hen gaat.

Tegenslagen en falen horen bij het leven

Het is belangrijk dat kinderen leren dat tegenslagen en falen ook bij het leven horen en dat je hiervan kunt leren. Leer je kind omgaan met de ups en downs van het leven door bijvoorbeeld zo nu en dan samen ‘de misser van de week’ te bespreken. Zo leert je kind dat het goed is om niet alleen over successen te praten, maar ook over de tegenslagen in het leven. Luister hierbij zonder te oordelen. Tijden zijn veranderd, dus probeer kennis op te doen van de problemen waar de kinderen van nu tegenaan lopen. Vertel ook hoe je zelf omgaat met fouten of dingen die niet in één keer lukken.

Prestatiedruk

Risico nemen

Het streven naar perfectie gaat bijna automatisch gepaard met het vermijden van risico's. Kinderen gaan iets spannends, of iets waar zij meer moeite voor moeten doen, uit de weg. Als ouder kun je ook de neiging hebben om bepaalde dingen van je kind weg te houden of voor je kind op te lossen, je kind te veel te beschermen en bezig te zijn om het leven van je kind perfect te maken. Maar kinderen leren en ontwikkelen juist door te experimenteren en fouten te maken. Als kinderen en jongeren niet de kans krijgen om, op een manier die past bij hun leeftijd, om te leren gaan met risico's, bijvoorbeeld tijdens het spelen, bemoeilijkt dat later in hun leven het zelfstandig durven nemen van beslissingen en het eigen probleemoplossend vermogen.

De druk van social media

Als je gebruik maakt van social media herken je dit wellicht wel: Op social media zie je maar een heel klein deel van het verhaal. De op de grond liggende, schreeuwende peuter in de supermarkt staat in niemands *Instagram Story*. Wel het *picture perfect* uitje naar Disneyland. Ook wordt vaak breed uitgemeten over wat voor bijzondere talenten het kroost allemaal beschikt. Ook kinderen krijgen hier, hoe ouder zij worden, steeds meer mee te maken. De meest succesvolle mensen met de mooiste en duurste spullen en avontuurlijkste levens komen voorbij. Het is natuurlijk een schijnwereld, maar voor kinderen is dat vaak nog lastig in te zien. En ook voor jezelf als ouder is het moeilijk om jezelf en je kind niet te vergelijken met andere gezinnen. Daardoor kan je hoge verwachtingen van jezelf hebben en van wat je kind zou moeten doen en kunnen.

Praat hierover, met je partner maar ook met je kind. Vraag bijvoorbeeld eens wat je kind allemaal tegenkomt op social media. Probeer daar dan niet al te veel over te oordelen, en vooral aan je kind te vragen wat het vindt van wat het ziet, maar probeer ook mee te geven dat veel perfecte plaatjes niet realistisch zijn. Vertel dat niemand een perfect leven heeft, dat ups en downs erbij horen, maar dat over downs vaak een stuk minder op social media wordt geplaatst. Laat je kind vooral ook weten dat het goed is zoals het is.

Dit stuk is geschreven door de schoolmaatschappelijk werker. De schoolmaatschappelijk werker is verbonden aan het Sociaal Team Wijchen en kan betrokken worden bij vragen over opgroeien en opvoeden. Heb je vragen over dit onderwerp of zou je het fijn vinden om eens met iemand te sparren? Neem dan contact op met de leerkracht, mentor of intern begeleider. Zij kunnen je in contact brengen met de schoolmaatschappelijk werker.